

4 – Stress lavoro correlato

- Lo stress va inteso come la risposta fisiologica dell'organismo ad ogni richiesta di modificazione effettuato su di esso. Tale risposta viene anche definita sindrome generale di adattamento ovvero una risposta specifica a qualsiasi richiesta proveniente dall'ambiente esterno o interno che vede coinvolto i sistemi biologici dell'organismo nervoso endocrino cardiovascolare e immunitario. Contrariamente a quanto comunemente si creda lo stress non è una malattia ma una reazione a specifiche di adattamento dell'individuo all'ambiente.

4 – Stress lavoro correlato

- Una parte dello stress è positiva ed è quella che ci stimola a fare ma allo stesso tempo essere sottoposti a troppi stimoli può essere dannoso. Lo stress si manifesta quando le persone percepiscono uno squilibrio tra le richieste avanzate nei loro confronti e le risorse a loro disposizione per far fronte a tali richieste e cioè la conseguenza del fatto che taluni individui non si sentono in grado di corrispondere alle richieste o aspettative riposte in loro. Quando tali richiesta e aspettative sono riferite al lavoro allora lo stress riguarda l'ambito lavorativo e si parla di stress lavoro correlato.

4 – Stress lavoro correlato

- Sebbene la percezione dello stress sia psicologica esso può influire anche sulla salute fisica delle persone.
- Ognuno reagisce alle situazioni di stress in modo soggettivo per cui non è possibile dedurre dalla sola situazione oggettiva in grado di stress percepito. È una condizione che può essere accompagnata da disturbi o disfunzioni di natura:
 - fisica: patologie cardiovascolari immunitarie, gastrointestinali etc.
 - psicologica
 - sociale

4 – Stress lavoro correlato

- Lo stress lavoro correlato può interessare qualsiasi settore, aziende di qualsiasi dimensione ed influisce sia sulla salute sicurezza delle singole persone che sulla salute delle imprese e dell'economia nazionale. Influisce sul benessere dell'individuo ma anche sul benessere dell'azienda in cui esso lavora.
- Non tutte però le manifestazioni di stress sul lavoro possono essere considerate come stress lavoro correlato.
- Lo stress lavoro correlato è determinato da fattori legati a:
 - contesto lavorativo
 - attività svolte
 - organizzazione del lavoro

4 – Stress lavoro correlato

- Quali sono i sintomi che sono relativi allo stress lavoro correlato?
 - Sovraeccitazione
 - Irritabilità
 - Rabbia e aggressività anche per motivi banali
 - Scarsa concentrazione e attenzione (con possibile aumento degli infortuni)
 - diminuzione del rendimento
 - facilità al pianto
 - poca o molta voglia di mangiare
 - calo dell'autostima, sentimento di inadeguatezza e frustrazione
 - disturbi del sonno
 - disturbi cardiovascolari
 - tendenza all'iperglicemia
 - la cefalea

4 – Stress lavoro correlato

- Ciascuno di noi potrebbe, dunque, avere delle reazioni diverse quando si è soggetti a stress lavoro correlato.
- La valutazione deve essere riferita a tutti i lavoratori compresi dirigenti e preposti prendendo in esame non i singoli ma gruppi omogenei che risultino esposti a rischi dello stesso tipo. La valutazione dell'articolarsi in due fasi: una preliminare e sempre necessaria e la seconda, eventuale, nel caso nella prima si evidenzino elementi di rischio stress lavoro correlato.

4 – Stress lavoro correlato

- La valutazione preliminare consiste nella rilevazione di indicatori oggettivi, verificabili e misurabili, identificabili in tre grandi aree di riferimento:
 - eventi sentinella (es. indici infortunistici, assenze per malattia, etc.)
 - fattori legati a contenuto del lavoro, organizzazione del lavoro
 - fattori di contesto del lavoro.

4 – Stress lavoro correlato

- Se l'analisi preliminare evidenzia elementi di rischio tali da richiedere ricorso ad azioni correttive si deve procedere alla programmazione di queste azioni. La responsabilità della valutazione dei rischi da stress lavoro correlato è del datore di lavoro d'intesa con RSPP e con il medico competente con la consultazione, se presenti, degli RLS. La valutazione dei rischi stress lavoro correlati è da collocare nel documento di valutazione dei rischi e deve integrarsi nell'analisi di tutti gli altri rischi.